

管理栄養士の



バランス弁当

平成31年 2月の献立

500円

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



当日の
10:45まで

ご注文は、74-201~203へ **ごはん大盛りは+50円***
関西大学生協同組合 飲食事業部 (白ご飯の場合+84kcal)

ごはんは！ 月曜日:青玄米ごはん、火曜日:十六穀ごはん、
木曜日:炊き込みご飯、その他は白ごはん

ボリュームたっぷり☆
別メニュー
あります！

- ☆生姜焼き弁当 460円 881kcal
- ☆豚カツ弁当 460円 930Kcal
- ☆カツ玉丼 430円 927Kcal
- ☆とり玉丼 430円 886Kcal
- ☆鶏唐コンビ弁当 490円 990Kcal
- ☆カレーライス 430円 664Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい

■お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
■エコマーク認定商品の容器を使用しています。



月	火	水	木	金	土	
<p>チョコレートの効果について</p> <p>2月といえばバレンタインデーですね！チョコレートを食べる機会も多くなるのではないのでしょうか？チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには動脈硬化予防・がん予防・疲労回復・集中力UP・便通改善等様々な効果があるといわれています。ポリフェノール含有量はビターチョコレート>ミルクチョコレート>ホワイトチョコレートとなるのでカカオ分の高いビターチョコレートがおすすめです。チョコレートには良い効果もありますが糖質や脂質が多く高カロリーなので食べすぎには注意が必要です。一般的に間食の適量は1日200kcal以内と言われています。板チョコ1枚(50g~60g)で300kcal前後となりますので1日35g位を目安にしましょう。</p>				1	2	
4	5	6	7	8	9	
お休み		2/1(金)~2/8(金)		入試のためお休み		
11	12	13	14	15	16	
お休み		<ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のトマト煮 ● 野菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 鯖の西京焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイと野菜のカレー風味 ● 鶏肉の香草パン粉焼き 	お休み	
721Kcal 塩分2.8g		633Kcal 塩分3.2g		679Kcal 塩分3.4g		
18	19	20	21	22	23	
<ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の野菜あんかけ ● 豚キャベツ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とイカの塩炒め ● 厚揚げそぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉柚子胡椒炒め ● はちみつ味噌チキン 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のトマト煮 ● 野菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 鯖の西京焼き 	お休み	
712Kcal 塩分2.1g		664Kcal 塩分2.3g		778Kcal 塩分3.0g		
25	26	27	28	2月3日は節分の日!!		
<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 鯖の蒲焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイと野菜のカレー風味 ● 鶏肉の香草パン粉焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の野菜あんかけ ● 豚キャベツ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とイカの塩炒め ● 厚揚げのそぼろ煮 	<p>節分の日になぜ炒り大豆を食べるのでしょう？ 節分の時に食べる炒り大豆は豆を炒るということが「魔目を射る」につながら邪気を祓った豆とされ『福豆』とされています。福豆を食べることで福を身体に取り入れて一年の健康を願うことから炒り大豆を年の数だけ食べるという習慣が生まれたのです。年の数だけの炒り大豆が多すぎて食べれない方は炒り大豆をコップに入れ、お湯を注いで飲む『福茶』として健康を願いましょう。</p>		
678Kcal 塩分2.4g		662Kcal 塩分1.8g		712Kcal 塩分2.1g		